

## 保護兒童不受香煙 煙臭的侵害



在懷孕期間，請不要抽煙

## 在懷孕期間，應要求您的伴侶 或朋友不要在您的身旁吸煙

- 二手煙對您和嬰兒都有害無益。
  - 您更有可能產下體重過輕的嬰兒。
  - 您的嬰兒也有發生其他健康問題的風險。



## 二手煙對新生兒 尤其有害

- 煙臭會使嬰兒呼吸困難。
- 嬰兒的肺和氣管都很小，如果吸入含有煙霧的空氣，氣管會變得更窄。
- 如果母親在懷孕期間抽煙或家裡有人抽煙，嬰兒死於猝死症（SIDS 或搖籃死）的機率會增大。



## 切勿在嬰兒和兒童身旁 吸煙。

- 要求別人不要在您的家裡抽煙，包括保姆、照顧提供者、家人和朋友。
- 要求抽煙者到戶外抽煙。
- 不要在車內抽煙，也不要允許別人在您的車內抽煙。
- 確定托兒所、學校和兒童常去的其他地方無人抽煙。
- 幫助正試圖戒煙的人。



# 健康寶寶 小竅門

## 爲了寶寶 的健康 請勿抽煙、 喝酒及使用毒品

請牢記以下照顧您自己  
和嬰兒的小竅門

## 在懷孕期間，請 不要飲酒或使用 毒品



- 無論您抽什麼煙、飲什麼酒或使用什麼藥物，都可能對您的嬰兒造成傷害。
- 飲酒可能導致嬰兒出生時患有小頭畸形、心臟缺陷和其他問題。
- 服藥也能導致嬰兒腦部受損或先天缺陷。
- 如果您需要戒煙、戒酒或戒毒的協助，請向您的醫生或當地診所請教和求助。

## 在您懷孕期間，服用任何藥物 前請先向您的醫生或診所查詢



- 即使某些藥物也會傷害您的胎兒。
- 向您的醫生或保健工作者說明您服用的所有藥物。在使用任何藥物之前，包括阿斯匹靈在內，應先諮詢您的醫生。

請撥加州抽煙者熱線 (800) NO-BUTTS 或 (800) 662-8887，或酒精或毒品濫用熱線 (800) 252-6465，爲您本人或您愛的人尋求戒癮的協助。